

Angst en stress bij katten

Er zijn verschillende vormen van agressie die bij kattengedragsproblemen een rol kunnen spelen. Twee andere veel voorkomende oorzaken voor gedragsproblemen bij katten zijn angst en stress. Ze worden vaak door elkaar gehaald en kunnen allebei veel problemen veroorzaken.

Laat ik beginnen met angst. We hebben het allemaal wel eens gezien. Een kat kan ineens ergens bang voor zijn. Soms gaat het over, soms gaat het niet vanzelf over. En dan kan een probleem ontstaan. Angst kan bij een kat leiden tot angstagressie, plassen en/of poepen in huis, teruggetrokken gedrag, etc. Bij gedragstherapie is het belangrijk om te bepalen of angst een rol speelt omdat dit de therapie sterk zal beïnvloeden.

Angst is te herkennen aan de volgende lichaamshoudingen:

- o de oren van de kat liggen plat opzij of naar achteren tegen het hoofd.
- o de pupillen zijn verwijd
- o de staart wordt laag gehouden, tegen het lichaam
- o het hoofd wordt laag gehouden
- o lichaam is ineengedoken, tijdens vluchten blijft het laag tegen de grond.

Een angstige kat één of meer van de volgende gedragingen vertonen:

- o de kat wil zich verstoppen
- o trillen
- o hijgen
- o vermijden (vluchten, ontsnappen)
- o bevroren in een houding
- o plassen, poepen buiten de kattenbak
- o anaalklieren laten geur los
- o voetzooltjes zweten
- o de kat verliest plotseling veel haar
- o dreigen of agressie

Als een kat eenmaal angstig is, kost het veel tijd en geduld om de kat langzaam te laten wennen aan de voor hem angstige situatie. Gewenning en herconditionering zullen nodig zijn. Het is wel belangrijk om deze energie er in te stoppen, want angst maakt het leven van een kat onaangenaam. Langdurige angst kan resulteren in chronische stress.

Stress lijkt in een heleboel gevallen op angst. Het komt voort uit het feit dat katten prooidieren zijn. Ze moeten snel kunnen vluchten bij gevaar. Door de stress gaat alle energie naar die lichaamsfuncties die nodig zijn voor snel vluchten (bloedvaten vernauwen in huid, darmen en nieren maar verwijden in longen, hart/spieren en hersenen) hierdoor wordt de hartslag sneller en sterker, zijn de longen, spieren en hersenen beter doorbloed. Daarnaast stijgt de aanmaak van glucose waardoor er ook energie is voor een plotselinge actie. Op zich is dit een prachtig overlevingssysteem. Kortdurende stress is dan ook helemaal niet slecht. Er is één nadeel. Dit systeem is bedoeld voor acute stress. Nadat het gevaar is geweken, moeten de lichaamsfuncties weer normaal gaan functioneren. Als wij het hebben over een 'stress-kat' (een kat die last heeft van stress), hebben we het over een kat die altijd reageert of hij in gevaar is, oftewel last heeft van chronische stress. De kat houdt dan een te hoog niveau van adrenaline in zijn lijf,

waardoor de lichaamssystemen eigenlijk constant klaar staan om te vechten of te rennen. Hierdoor kan de kat allerlei verschijnselen krijgen. Ook is de weerstand verminderd.

Stress ontstaat als de situatie voor de kat onvoorspelbaar en oncontroleerbaar is. Dit kan door verschillende oorzaken komen. Een kat die altijd in angst leeft of altijd pijn heeft, zal last hebben van chronische stress. Andere mogelijke oorzaken zijn:

- Teveel katten die op een te klein oppervlak moeten leven, zonder ontsnappingsmogelijkheid;
- Vreemde katten dit het territorium steeds te dicht naderen;
- Veranderingen zoals verhuizingen, nieuwe eigenaar of nieuw kat erbij;
- Een kat die veel alleen is en/of een gebrek aan prikkels heeft.

Stress-signalen bij de kat zijn:

- Verwijde pupillen
- Gespannen houding
- Hoge en snelle ademhaling
- Minder speeksel
- Pootje heffen
- Bef aflikken
- Tongelen (het veel aflikken van de neus)
- Gapen
- Hoge geluiden produceren
- Hijgen
- Sidderingen over de rug ('wave')
- Dik worden
- Jeuk

Als één signaal meerdere keren is te zien of de kat laat meerdere signalen zien, is er sprake van stress.

Bij deze katten is het belangrijk om de oorzaak voor de stress te achterhalen. Deze zal moeten worden verwijderd of veranderd. Afhankelijk van de oorzaak voor de stress zijn er diverse mogelijkheden: de kat een eigen veilige plek te geven, of door het leven meer voorspelbaar en beïnvloedbaar te maken. Een enkele keer moet de kat herplaatst worden, maar meestal kan met bijv. Herintroductie of het voorkomen van verveling het probleem al worden opgelost. Een kattengedragstherapeut kan de juiste therapie toepassen nadat de oorzaak is achterhaald.

Langdurige stress en angst kunnen een enorme impact hebben op de kwaliteit van leven van een kat. Het is een belangrijke veroorzaker voor gedragsproblemen en in die zin ook van invloed op de kwaliteit van leven van de eigenaar van de kat. Het is daarom belangrijk om stress te voorkomen. Een goede socialisatieperiode is daarbij essentieel. Als een kitten in de eerste maanden van zijn leven met veel verschillende dingen heeft kennisgemaakt, zal het een meer ontspannen kat worden. Een goede introductie als een kat in een nieuw thuis komt, is ook van belang. Daarmee kan angst tussen de katten (en stress) worden voorkomen. Kortom: de mens heeft een grote rol bij het voorkomen van angst en stress. Als je kat eenmaal gestresst of angstig is, is het belangrijk hier wel actie op te nemen. Je kunt het leven van je kat en van jezelf zoveel leuker maken...

Dit artikel is eerder gepubliceerd in 'It's Coontime' herfst 2008